



تاثیر مداخله آموزشی بر رفتار تغذیه ای زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر قزوین

فاطمه ویسی همپا، دکتر مریم جوادی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.  
دانشیار گروه علوم بهداشتی در تغذیه، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم قزوین، قزوین، ایران.

**سابقه و هدف:** تامین نیازهای تغذیه ای مادران برای بهبود سلامت مادر و جنین ضروری است. رفتارهای تغذیه ای بر اساس نیازهای مادران اهمیت زیادی دارد. بنابراین، مطالعه حاضر با هدف تغییر رفتار تغذیه ای زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهر قزوین انجام شد.

**مواد و روش ها:** در این مطالعه نیمه تجربی، ۶۲ نفر از زنان باردار که برای دریافت مراقبت های دوران بارداری در سال ۱۳۹۵ به مراکز بهداشتی-درمانی شهر قزوین، به روش نمونه گیری طبقه ای-خوشه ای انتخاب می شوند. ابزار جمع آوری داده ها شامل یک پرسشنامه محقق ساخته از دو بخش اصلی بود. پرسشنامه حاوی سه بخش سوالات مربوط به مشخصات فردی - اجتماعی، سوالات مربوط به آگاهی تغذیه ای و سوالات مربوط به رفتار تغذیه ای بود. در این مطالعه چندین سوال عملکردی به عنوان شاخصی از رفتار تغذیه ای مد نظر قرار گرفت. آموزش ها شامل رفتار تغذیه مناسب دوره حاملگی، هرم غذایی تغذیه ای دوره بارداری و تغذیه مناسب در حین داشتن مشکلات اساسی و بیماری های شایع دوره بارداری است. داده ها پس از تعریف در نرم افزار SPSS توسط شاخص های مرکزی و پراکندگی بررسی و جهت تعیین معناداری آموزش در قبل و بعد، از آزمون  $t$  زوجی استفاده شد.

**یافته ها:** دو گروه از نظر سن، شاخص توده ی بدنی، سطح تحصیلات و سن حاملگی اختلاف معنی داری نداشتند. اختلاف نمره ی آگاهی و عملکرد تغذیه ای زنان باردار در دو گروه پس از مداخله از نظر آماری معنی دار بود ( $p < 0.001$ ). در گروه مداخله مصرف کلسیم و پروتئین و آهن بعد از انجام مداخله بهتر از گروه کنترل بود ( $p < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** نتایج تحقیق نیاز فوری به مادران برای آموزش در حوزه های مختلف تغذیه را نشان می دهد. بنابراین، پیشنهاد شده است که برنامه های ویژه در دوره آموزش بارداری جهت بهبود آگاهی از رفتار تغذیه ای زنان باردار در نظر بگیرند.

**واژگان کلیدی:** مداخله آموزشی، رفتار تغذیه ای، زنان باردار